하루에 한가지 음식만 먹으면 체중 감량되는가?

어떤 사람들은 주식만 먹는 다이어트, 야채만 먹는 다이어트, 과일만 먹는 다이어트, 고기만 먹는 다이어트 등 '하루에 한가지 음식만 먹으면' 체중을 감량할 수 있다고 말한다. 사실상 이런 체중감량법은 잘못된 것으로 영양실조와 심각한 대사장애로 이어지기 쉬우며 시간이 지남에 따라 다양한 신체적 불편이 발생할 수 있으므로 권장하지 않는다.

구체적으로 장기간 과일로 식사를 대체하면 영양실조를 일으키기 쉬우며 단기간에 체중이 감소하는 것처럼 보이지만 기초대사률이 낮아져 체중이 반등할 가능성이 높다.

고기만 섭취하면 영양 섭취의 불균형이 발생하여 장기적으로 변비, 고지혈증, 고뇨산혈증 등 문제를 일으킬 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판

가을철 피부 관리, 이렇게 해야

가을이 오면 적절한 기후로 인해 일상적인 피부 관리를 소홀히 하기 쉬워 많은 사람들에게 피부 건조 등 문제가 나타난다. 가을에는 어떻게 과학적으로 피부 관리를 해야 할가? 절강성인민병원 피부과 주임 도소화가 이에 답변했다.

가을은 낮과 밤의 기온차가 크고 기온이 점차 떨어져 피부의 유지 분비가 감소하기 시작한다. 이에 따라 수분을 보유하는 능력이 약해지고 동시에 강수량 감소와 공기 습도가 감소함에 따라 피부의 수분 손실 속도가 빨라져 각질층의 수분 함량이 감소하면서 피부 건조와 탄력 저하가 가속화된다.

날씨가 시원하면 사람들은 자외선 차단을 소홀히 하기 쉽다. 가을에는 맑은 날이 많고 구름이 얇기 때문에 자외선이 구름을 통과하여 피부를 직접 태우기 쉬워 손상을 일으킬 수 있다. 피부를 검게 만드는 것외에 잔주름, 기미, 일광성 피부염 등 피부 로화, 염증 문제를 일으킬 수 있다.

가을의 일상적 피부 관리는 어떻게 해야 할가? 도소화는 3가지 중점을 제기하였다. 바로 순한 클렌징(温和清洁), 진정과 보습(舒缓保湿), 엄격한 자외선 차단이다.

피부 청결은 미지근한 물로 아침저녁 1회씩 할 것을 권장한다. 너무 차가운 수온은 모공을 축소시켜 먼지를 제거하는 데 도움이 되지 않고 너무 뜨거운 수온은 유지막을 파괴한다.

자외선차단제, 화장품 등을 바른 후에는 청결에 신경 써야 하는데 코와 이마가 중점 부위이지만 너무 과하게 씻지 말아야 한다. 과도한 청결은 더 많은 유지 분비를 초래하여 외피는 기름이 많고 내피가 건조하며 수분과 기름이 균형을 잃는 등 문제가 나타날 수 있고 피부균총(菌群)의 불균형을 유발하여 염증성 피부질환을 유발할 수 있다.

세안후 3분 이내에 스킨(润肤水)과 수분크림(保湿霜)을 발라 피부의 피지막구조를 회복시키고 정상 pH를 유지해야 한다. 계절 및 피부 특점에 근거하여 상응한 보습제를 선택해야 한다. 례를 들어 가을과 겨울에 건성피부는 유분이 많은 크림, 로션이 적합하고 봄과 여름에 지성피부는 토너(凝露), 젤류(啫喱类) 등 산뜻한 제품이 좋다.

일상 자외선 차단 측면에서는 자외선이 가장 강한 시간대에 실외 활동을 피하는 것외에도 물리적, 화학적 자외선 차단에도 주의를 기울여야 한다.

자외선차단복은 자외선 차단 계수가 25 이상이고 자외선 투과률이 5% 미만인 방직물을 선택해야 하며 자외선차단제는 환경에 따라 해당 제품을 선택해야 한다.

만약 실내에 머물러 있으나 창문, 베란다와 가까이 있거나 비교적 강한 형광등 등을 접촉해도 자외선차단제를 발라야 한다. / 인민일보

왜 가을 모기가 호랑이보다 더 사나울가?

북경의 날씨를 '금구은십'(金九银十)이라고 한다. 립추후 날씨가 점차 시원해지면서 사람들의 외출도 많아지기 시작했다.

그러나 새로운 고민도 찾아왔는데 바로 가을에 모기가 다시 '반격'하기 시작했다는 것이다.

특히 몸에 흰색무늬가 있는 검은 모기는 사람을 심하게 물 뿐만 아니라 물리면 간지럽고 부어올라 흔히 '독모기'라고 부른다. 실제로 매년 북경의 초가을, 추석은 모두 모기의 활약 시기이다. 올해 여름 기온이 매우 높았을 때는 모기의 활동이 일정한 정도로 제한되였지만 가을에 들어서면서 적절한 온도로 인해 모기의 활동이 다시 활발해졌다.

다른 한 방면으로 가을 이후는 모기가 일년중 마지막으로 번식하는 시기이기도 하고 알을 낳고 자손을 번식시키기 위해서는 더 많은 영양이 필요하다.

따라서 립추후 모기가 사람을 더 많이 물고 흡혈 회수도 더 많아진다.

그래서 민간에는 "8월 8일, 모기의 입에 꽃이 핀다", "가을 모기가 호랑이보다 더 사납다." 등 가을 모기를 비유하는 말들이 출현했다.

/ 인민넷 – 조문판

사과와 바나나 자주 먹으면 고혈압 사망 위험 40% 줄인다!

최근 연구에 따르면 사과와 바나나를 많이 먹으면 혈압을 조절하는 데 도움이 될 수 있다고 한다.

중국 학자들의 연구에 따르면 고혈압 환자중 바나나나 사과를 자주 먹는(주 3~6회 섭취) 사람은 사망률이 24~40% 감소하고 두 과일을 더 자주 섭취하는 경우(주 3~6회 섭취) 전체 원인으로 인한 사망률이 43% 감소한 것으로 나타났다.

동시에 이 연구는 배, 파이내플 또는 포도와 같은 다른 과일을 규칙적으로 섭취하는 것이 고혈압 환자의 전체 원인으로 인한 사망률과는 뚜렷한 관련이 없음을 발견했다.

▨ 사과와 바나나 왜 혈압 조절에 도움이 되나?

사실 바나나의 혈압에 대한 조절은 주로 풍부한 칼리움과 관련이 있다. 충분한 칼리움은 신체의 나트리움 배설을 촉진하고 높은 나트리움으로 인한 혈압 상승을 감소시킬 뿐만 아니라 혈관을 이완시키고 질소산화물의 생성을 증가시키며 혈관벽에 대한 혈액의 압력을 감소시켜 혈압을 낮출 수 있다.

많은 연구에서 혈압에 대한 칼리움 섭취의 긍정적인 조절 효과가 확인되였다.

바나나는 칼리움 함량이 높아 256미리그람/100그람에 달하며 포도(127미리그람/100그람)의 2배, 파이내플(113미리그람/100그람)의 2배, 설화배(85미리그람/100그람)의 3배이다. 이것만 봐도 바나나가 다른 일반 과일에 비해 혈압 강하 효과가 얼마나 큰지 알 수 있다.

사과의 경우 칼리움 함량(83미리그람/100그람)은 바나나 만큼 높지 않지만 식이섬유가 풍부히 들어있는 바 100그람당 1.7그람/100그람의 식이섬유를 함유하고 있어 포도(1그람/100그람)의 거의 2배, 파이내플(1.3그람)보다 31% 높다.

또한 사과 속 풍부한 플라바놀도 좋은 혈압 강하 효과를 일으킬 수 있다.

연구자들은 사과에 풍부한 생물학적 활성 물질인 플라바놀은 혈관 기능을 개선하고 혈압(특히 이완기)을 낮출 수 있기 때문이라고 지적했다. 동시에 플라바놀은 혈중 콜레스테롤과 저밀도 지단백 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 수치를 낮출 수 있으므로 심혈관 건강에 매우 유익하다.

연구에 따르면 사과껍질 속의 플라바놀 함량은 543.9~1,227.9미리그람/키로그람이고 과육 속의 플라바놀 함량은 78.2~472.9미리그람/키로그람에 달한다. 숙성도가 증가함에 따라 사과 속 플라바놀 함량은 점차 감소하다가 안정을 유지한다. 감귤류와 같은 과일은 플라바놀 함량이 낮지 않지만 껍질에 집중되여있어 효과적으로 섭취하기 어렵다.

/ 인민넷 – 조문판

100세 건강에 최고 필요한 이것!

음식·운동·다이어트보다 중요한 것은?

당신은 락관적인 편인가, 비관적인 편인가? 매사 편안하고 화합적인 편인가 아니면 불안하고 적대적인 편인가?

우리가 갖는 마음가짐이 즐겁고 사랑으로 가득한지 아니면 적대적이고 부정적인지에 따라 수명이 크게 영향을 받는다는 것은 이제 공지의 사실이다.

1950년대 미국 조지아의대에 입학한 학생 255명을 25년 동안 추적 조사했다. 모두 졸업후 의사로 활동했는데 평소 '적대적'인 성향의 학생들이 관상동맥 관련 심장병에 걸릴 확률이 5배나 더 큰 것으로 나타났다.

2003년 발표된 미국 듀크대학의 연구 결과에 따르면 866명의 심장병 환자들을 대상으로 조사한 결과 평상시 좀더 '긍정적' 감정을 느낀 환자들이 습관적으로 더 '부정적' 감정을 느낀 사람들보다 11년후에도 20% 더 많이 생존했다.

미국심장협회 2001년 학술대회에서 발표된 존스 홉킨스 병원의 연구 결과에서는 '평소 긍정적 마음을 갖는 것이 유전적으로 심장질환에 걸릴 확률이 높은 성인들에게 가장 강한 예방책'이라고 적시됐다.

'적절한 마음자세'가 적당한 음식, 운동, 정상 몸무게의 유지 만큼 혹은 그보다 더 심장질환 예방에 좋다는 뜻이다. 긍정적 마음자세는 비단 심장질환뿐 아니라 장수나 행복에 크게 기여한다.

50세 이상 사람 600명을 대상으로 23년 동안 진행된 예일대학의 한 연구에 따르면 로화에 대해 긍정적 자세를 가진 사람들이 부정적인 사람들보다 평균 7년을 더 오래 살았다.

수명에 영향을 미치는 요소가 혈압이나 콜레스트롤 수치, 흡연, 몸무게, 운동량보다 사실은 마음자세였던 셈이다.

미국의 한 연구 결과에 따르면 30년 동안 추적 관찰한 결과 락관론자들이 비관론자들보다 육체적·정신적으로 더 건강했고 더 오래 사는 것으로 나타났다.

락관론자들은 육체의 건강과 안정적인 감정 상태 덕분에 일상활동에 문제를 덜 느꼈다. 대부분의 시간 고통도 덜 느끼고 더 활기차고 사회활동도 쉽게 하며 더 행복하고 더 침착하고 더 평화로웠다. / 종합

뇨산 수치가 높은 사람, 차 마시면 안되는가?

뇨산 수치가 높은 사람은 차를 적당히 마실 수 있지만 마시는 량을 조절하고 적절한 품종을 선택해야 한다.

일반적인 상황에서 차잎 자체에 함유된 성분은 직접적으로 뇨산 수치를 높이지 않는다. 차를 적당히 마시면 수분 섭취를 늘이고 뇨산 배설을 촉진할 수 있다. 그러나 뇨산 수치가 높은 사람은 진한 차를 피해야 한다. 진한 차에는 옥살산, 카페인 및 기타 성분이 포함되여있기 때문에 위장관을 자극하고 수면과 신진대사에 영향을 미치며 간접적으로 뇨산 수치에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 연한 차를 마시는 것이 좋은데 차의 하루 섭취량은 2~3잔 이내로 통제해야 한다.

또한 차에 함유된 갈산, 차 폴리페놀 등 성분이 체내 뇨산 생성을 억제할 수 있다는 연구 결과가 있다. 그중 발효도가 낮은 차는 발효도가 높은 차보다 억제 효과가 더 강하다. 따라서 뇨산 수치가 높은 사람들은 록차, 백차, 오룡차를 적당히 마실 수 있다.

/ 인민넷 – 조문판

장기적으로 맛내기 먹으면 신체건강에 해로운가?

맛내기(味精)의 정상적인 섭취는 신체건강에 손상주지 않기에 걱정할 필요가 없다.

맛내기의 주요 성분은 클루타민산나트리움으로 정상적으로 사용하면 료리에 맛을 더해줄 수 있다. 미국 식품약품감독관리국(FDA)은 클루타민산나트리움을 '공인안전'(GRAS) 식품 성분에 포함시켰고 유엔 식품법규위원회는 이를 식품 첨가제로 사용하는 것을 허가했다.

소수의 사람들은 한꺼번에 맛내기를 과다 섭취하면 구강 건조, 두통 등의 불편함이 나타날 수 있는데 이런 민감성을 맛내기 증상 증후근이라고 한다. 연구에 따르면 이것은 소부분의 민감군체에만 영향을 미치며 단기간 영향으로 1시간 이내에 사라진다.

현재 맛내기를 장기간 합리적으로 섭취하는 것이 인체에 상당한 해를 끼친다는 것을 립증하는 권위있고 정확한 연구는 없는바 맛내기를 료리 보조 조미료로 적당한 량을 사용하는 것은 안전하다.

/ 중국신문넷

遗失声明

账户名：二道区信润商务策划服务部 号码：420022410920017116 2开户银行 中国工商银行绿园支行，开户许可证丢失，特此声明。

2024年9月12日